



ЧТЕНИЕ ЭТИКЕТОК

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Обращайте внимание на **размеры порций**. Многие упаковки содержат более 1 порции. Приведенная на этикетке информация о питательной ценности рассчитана на одну порцию.

% дневной нормы (указано в процентах рядом) основаны на диете в 2000 калорий. Вам может потребоваться больше или меньше калорий. Чтобы узнать больше, поговорите с зарегистрированным диетологом.

Количество насыщенных жиров и трансжиров указано в разделе **Общее количество жиров**. Выбирайте продукты с низким содержанием насыщенных жиров и трансжиров. Полезные для сердца продукты содержат 3 г и менее насыщенных жиров на порцию.

Старайтесь потреблять менее 2000 мг **натрия** (или соли) в день. 5% дневной нормы натрия на порцию или менее считается низким, а 20% дневной нормы натрия на порцию считается высоким.

Выбирайте продукты, которые являются хорошим источником **клетчатки** (3 г и более на порцию).

Дополнительные советы на заметку:

- Важно правильно читать список ингредиентов для того, чтобы лучше понимать разновидности используемых ингредиентов.
- Общее содержание сахара может означать как натуральный, так и добавленный сахар. Натуральный сахар содержится в цельных продуктах, таких как фрукты, и потребляется вместе с такими полезными веществами, как пищевые волокна и антиоксиданты. Добавленный сахар используется во время обработки продукта и не содержит никаких питательных веществ (только калории). Ищите продукты с низким содержанием «добавленного сахара».
- Даже если этикетка с питательной ценностью говорит, что продукт содержит «0 г» трансжиров, но в список ингредиентов включено «частично гидрогенизированное масло»: продукт все равно содержит некоторое количество трансжиров (менее 0,5 г на порцию). Если вы собираетесь съесть более одной порции, вы можете в итоге потребить слишком много трансжиров.

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).